



# Partner-Trainings-Projekt

„Üben mit dem Kumite-Baustein-System“

mit Detlef Krüger  
in Herford

JKA-Vizeweltmeister 1994, WKC-WELTMEISTER 1997 und 2001

### Beschreibung und Ziele der Lehrgänge:

Das Partner-Projekt soll den Teilnehmern Inhalte des Karate-Kumite vermitteln, welche dann im Heimtraining umgesetzt werden können. Der stufenweise Aufbau soll nicht nur eine Übersichtlichkeit in den Partnerübungen ermöglichen, sondern auch Hemmschwellen nehmen, die oftmals, auch teilweise berechtigt, gegeben sind. Geübt wird in den Graduierungsklassen, um einen ähnlichen Leistungsstand und -fortschritt zu gewährleisten. Das Üben erfolgt nach dem **Kumite-Baustein-System von Detlef Krüger**, welches jedem Teilnehmer einen Überblick verschafft, auf welchem Leistungslevel er sich befindet. Dadurch wird eine angemessene Einordnung und Einschätzung der eigenen Fertigkeiten auf dem Weg zur freien Bewegung im Karate Randori und somit auch der entsprechenden Selbstverteidigungsvoraussetzungen geschaffen.

### Zielgruppe:

Alle Teilnehmer sollen eine aufgeschlossene Einstellung zum Karate Kumite (*sprich kontrollierte Partnerübungen, freie Übungskämpfe in angepasster Intensität – „Randori“ - ; Partnerübung versteht sich hier auch im Sinne von **Partnerschaftlich***) mitbringen. Eine Besonderheit dieses Projektes: Jeder TN wird bei seinem Leistungsstand "abgeholt", also nicht vor unangemessene Aufgaben gestellt. Die detaillierte Graduierungseinteilung des Trainings soll übersichtliche Lerngruppen ermöglichen, geben aber keinen Aufschluss über Erfahrungen mit der Partnerarbeit. Daher können auch Graduierungen aus einer Gruppe nach Absprache an den Übungen der anderen Gruppe partizipieren. Die Gruppen üben zeitgleich. (Siehe nachfolgende Zeiteinteilung:)

### Zeiteinteilung der Trainingsgruppen:

9. – 8. Kyu	7. - 6. Kyu	5. - 3. Kyu	2. Kyu - Dan
10.00 – 11.30 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr		11.30 – 13.00 Uhr und 16.00 - 18.00 Uhr	

### Beitrag und Zusatzleistung:

Nach dem Training steht die Sauna für jeden Teilnehmer zu Verfügung. Der Beitrag für den gesamten Lehrgang beträgt 30,00 € pro Person. (Übernachtungsmöglichkeit im Dojo auf Anfrage)

### Voranmeldung:

Diese Lehrgänge sollen zur Qualitätssicherung eine begrenzte Anzahl von Teilnehmern haben. Daher wird jede Trainingsgruppe aus max. 20 Teilnehmern bestehen. Wir bitten um Voranmeldung.

### Ort und Infos:

Sportstudio Shotokan, Goebenstr. 56, 32051 Herford / [www.shotokan-herford.de](http://www.shotokan-herford.de)  
05221 – 692121 oder 0172 – 9239663 / email: [krueger@sportstudio-shotokan.de](mailto:krueger@sportstudio-shotokan.de)

Haftungsausschluß: Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab